

## **ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ HUẤN LUYỆN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN PENCAK SILAT LỬA TUỔI 15 – 17 QUẬN GÒ VẤP, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH**

Phan Thị Tuyết Lan<sup>1</sup>, Nguyen Van Bac<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao  
Thành phố Hồ Chí Minh*

<sup>2</sup>*Department of Sport Management,  
National Taiwan University of Sport, Taiwan*

*Email: phantuyetlan93@gmail.com*

**Tóm tắt:** Nhằm góp phần thúc đẩy việc nâng cao thành tích cho nam vận động viên Pencak Silat lứa tuổi 15 – 17 quận Gò Vấp, TPHCM. Nghiên cứu đã đã lựa chọn được 30 bài tập phát triển thể lực chuyên môn và xây dựng kế hoạch huấn luyện cho các nam vận động viên Pencak Silat lứa tuổi 15 – 17 quận Gò Vấp, TPHCM. Qua 6 tháng tập luyện thể lực chuyên môn của nam vận động viên lứa tuổi 15 – 17 đội tuyển Pencak Silat quận Gò Vấp, Thành phố Hồ Chí Minh đều có sự tăng trưởng.

Từ khóa: Chương trình huấn luyện, vận động viên, Pencak Silat.

**Abstract:** To contribute promoting and improving the achievements of Pencak Silat male athletes aged 15 - 17 in Go Vap district, Ho Chi Minh City. The research has selected 30 exercises to develop professional physical strength and developed a training plan for male Pencak Silat athletes aged 15 - 17 in Go Vap district, Ho Chi Minh City. After 6 months of professional physical training, male athletes aged 15 - 17 on the Pencak Silat team in Go Vap district, Ho Chi Minh City have all grown.

Keywords: Training program, athlete, Pencak Silat

### **ĐẶT VẤN ĐỀ**

Thực tế công tác huấn luyện Pencak Silat ở quận Gò Vấp Thành phố Hồ Chí Minh hiện nay cho thấy, các huấn luyện viên thường sử dụng kinh nghiệm của mình để huấn luyện vận động viên chưa chú trọng nhiều đến công tác vận dụng khoa học kỹ thuật vào trong thực tế huấn luyện và thi đấu

Theo Bùi Trọng Toại (2010) cho rằng “Huấn luyện thể lực trong các môn võ thuật sẽ cung cấp các nền tảng khoa học cơ bản về các yêu cầu cần thiết để nâng cao thành tích tối ưu cho VĐV. Cho dù VĐV ở trình độ Olympic hay phong trào, cũng cần phải có một trình độ nhất định về sức mạnh, sức bền, linh hoạt và sự thăng bằng cơ bắp ... để thực hiện các chức

năng hoạt động cơ thể một cách tốt nhất. Nếu không đạt được một trình độ nhất định về các yêu cầu thể lực trên, VĐV không thể thực hiện các hoạt động sinh học một cách chính xác. Từ đó nguy cơ chấn thương là thực tế”. Do đó để góp phần thúc đẩy việc nâng cao trình độ cho nam VĐV Pencak Silat lứa tuổi 15 – 17 quận Gò Vấp, TPHCM, chúng tôi chọn nghiên cứu *một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn và đánh giá hiệu quả huấn luyện cho nam vận động viên Pencak Silat lứa tuổi 15 – 17 quận Gò Vấp, Thành phố Hồ Chí Minh.*

Trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu có liên quan, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư

phạm, phương pháp toán thống kê.

**Khách thể nghiên cứu:** 10 nam vận động viên lứa tuổi 15 – 17 đội tuyển Pencak Silat quận Gò Vấp, Thành phố Hồ Chí Minh.

### KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

#### 1. Xác định các test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam vận động viên lứa tuổi 15 – 17 đội tuyển Pencak Silat quận Gò Vấp, Thành phố Hồ Chí Minh

Qua tổng hợp và phân tích các tài liệu trong và ngoài nước, nghiên cứu đã lựa chọn được 14 test dùng để đánh giá thể lực chuyên môn để đưa vào phỏng vấn: Thực hiện phỏng vấn 2 lần trên cùng một đối tượng, lần phỏng vấn thứ nhất cách lần phỏng vấn thứ 2 là một tháng. Nghiên cứu tiến hành kiểm định khi  $\chi^2$  để đảm bảo có sự thống nhất ý kiến giữa hai lần phỏng vấn, nghiên cứu đã lựa chọn 7 test đạt tỷ lệ trên 80% phiếu đồng ý lựa chọn để đưa vào kiểm tra thể lực chuyên môn cho nam VĐV Pencak Silat lứa tuổi 15 – 17 quận Gò Vấp, Thành phố Hồ Chí Minh gồm:

- + Đá vòng cầu chân phải 20 giây vào đích (lần)
- + Đá vòng cầu chân trái 20 giây vào đích (lần)
- + Di chuyển đá vòng cầu luân phiên hai chân 30 giây vào hai đích khoảng cách 3m (lần)

- 1 Chạy 30m XPC (5 lần x 3 tổ)
- 2 Nằm sấp chống đẩy tối đa trong 15s x 3 tổ
- 3 Nhảy dây 2 phút x 3 tổ
- 4 Lò cò 20m (5 lần x 3 tổ)
- 5 Nằm ngửa gập bụng (20 lần x 3 tổ)
- 6 Nằm sấp uốn lưng (20 lần x 3 tổ)
- 7 Đá vòng cầu chân phải 20 giây (1 phút x 3 tổ)
- 8 Đá vòng cầu chân trái 20 giây vào đích (1 phút x 3 tổ)
- 9 Di chuyển đá vòng cầu luân phiên hai chân 30 giây vào hai đích khoảng cách 3m (1 phút x 3 tổ)
- 10 Đá vòng cầu luân phiên hai chân 30 giây vào đích (1 phút x 3 tổ)
- 11 Di chuyển đá tổng ngang luân phiên hai chân 20 giây vào hai đích khoảng cách (1 phút x 3 tổ)

+ Di chuyển đá tổng ngang luân phiên hai chân 20 giây vào hai đích khoảng cách 3m (lần)

+ Di chuyển đá tổng thẳng luân phiên hai chân 20 giây vào hai đích khoảng cách 3m (lần)

+ Di chuyển quét trước, quét sau chân thuận 20 giây vào hai đích khoảng cách 3m (lần)

+ Di chuyển đâm tay thuận 20 giây vào hai đích khoảng cách 3m (lần).

#### 2. Lựa chọn và ứng dụng một số bài tập vào chương trình huấn luyện cho nam vận động viên lứa tuổi 15 – 17 đội tuyển Pencak Silat quận Gò Vấp, Thành phố Hồ Chí Minh

##### 2.1. Tổng hợp một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam vận động viên lứa tuổi 15 – 17 đội tuyển Pencak Silat quận Gò Vấp, Thành phố Hồ Chí Minh

Thông qua các bước nghiên cứu, đã tổng hợp được 46 bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam vận động viên lứa tuổi 15 – 17 đội tuyển Pencak Silat quận Gò Vấp, Thành phố Hồ Chí Minh và xây dựng phiếu phỏng vấn, tiến hành lấy ý kiến. Theo nguyên tắc chỉ chọn các bài tập đạt tổng điểm 75% tổng điểm trở lên ở cả 2 lần phỏng vấn, đã xác định 30 bài tập phát triển phát triển thể lực chuyên môn cho nam vận động viên lứa tuổi 15 – 17 đội tuyển Pencak Silat.

- 12 Đá tổng ngang chân thuận 20 giây vào đích (1 phút x 3 tổ)
- 13 Di chuyển đá tổng thẳng luân phiên hai chân 20 giây vào hai đích khoảng cách 3m (1 phút x 3 tổ)
- 14 Đá tổng thẳng chân thuận 20 giây vào hai đích khoảng cách 3m (1 phút x 3 tổ)
- 15 Quét trước chân thuận 20 giây vào đích (1 phút x 3 tổ)
- 16 Quét sau chân thuận 20 giây vào đích (1 phút x 3 tổ)
- 17 Di chuyển quét trước, quét sau chân thuận 20 giây vào hai đích khoảng cách 3m (10 lần x 3 tổ)
- 18 Di chuyển nắm tay thuận 20 giây vào hai đích khoảng cách 3m (10 lần x 3 tổ)
- 19 Di chuyển thực hiện đánh bắt ngoài đánh ngã, bắt ngoài đánh ngã 20 giây có hai người phục vụ khoảng cách tự do (10 lần x 3 tổ)
- 20 Đá vòng cầu chân trước phối hợp đá vòng cầu chân sau 1 phút 30 giây x 3 tổ
- 21 Đá vòng cầu chân trước phối hợp nắm 2 tay đá vòng cầu chân sau (1 phút 30 giây x 3 tổ)
- 22 Đá tổng thẳng chân trước đá vòng cầu chân sau (1 phút x 3 tổ)
- 23 Đá tổng thẳng chân trước đá vòng cầu chân trước (1 phút x 3 tổ)
- 24 Đá tổng thẳng chân sau đá vòng cầu chân sau (1 phút x 3 tổ)
- 25 Nắm thẳng 2 tay (1 phút 30 giây x 3 tổ)
- 26 Nắm thẳng 2 tay đá vòng cầu chân trước (1 phút 30 giây x 3 tổ)
- 27 Nắm thẳng 2 tay đá vòng cầu chân sau 1 phút 30 giây x 3 tổ
- 28 Nắm thẳng 2 tay di chuyển tới (30s x 3 tổ)
- 29 Nắm thẳng 2 tay đá vòng cầu chân trước (1 phút x 3 tổ)
- 30 Nắm thẳng 2 tay đá vòng cầu chân sau (1 phút x 3 tổ)

## **2.2 Chương trình huấn luyện cho nam vận động viên lứa tuổi 15 – 17 đội tuyển Pencak Silat quận Gò Vấp, Thành phố Hồ Chí Minh**

Để đạt hiệu quả cao trong huấn luyện nghiên cứu đã sử dụng các nguyên tắc, phương pháp của quá trình huấn luyện thể thao vào quá trình thực nghiệm, thời gian thực nghiệm là 6 tháng. Chương trình huấn luyện là bắt buộc cho nhóm thực nghiệm một tuần 3 buổi tập. Vì vậy số thời gian dành cho thực nghiệm và tập luyện là một tuần ba buổi. Tổng số thời gian thực hiện là 78 giáo án. Chương trình được tiến hành trong 6 tháng (từ tháng 01 năm 2022 đến 06 tháng 08 năm 2022).

Cụ thể quá trình thực nghiệm được đề tài xây dựng như sau:

Khách thể thực nghiệm: 10 nam vận động

viên lứa tuổi 15 – 17 đội tuyển Pencak Silat quận Gò Vấp, Thành phố Hồ Chí Minh.

Để xây dựng và áp dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam vận động viên lứa tuổi 15 – 17 đội tuyển Pencak Silat quận Gò Vấp, Thành phố Hồ Chí Minh vấn đề quan trọng là phải đảm bảo được các nguyên tắc sau:

- Dựa vào thời gian và chương trình huấn luyện để biên soạn bài tập

- Các bài tập được xây dựng phải phù hợp với điều kiện thực tiễn của môn về sân bãi, dụng cụ tập luyện,...

- Các bài tập được căn cứ vào đặc điểm và phù hợp với trình độ của đối tượng để xây dựng các bài tập.

- Các bài tập phải mang tính đặc trưng để phát triển thể lực chuyên môn nam vận động

viên lứa tuổi 15 – 17 đội tuyển Pencak Silat quận Gò Vấp, Thành phố Hồ Chí Minh.

### 3. Đánh giá hiệu quả bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam vận động viên lứa tuổi 15 – 17 đội tuyển Pencak Silat quận

### Gò Vấp, Thành phố Hồ Chí Minh

Đánh giá kết quả sau một chu kỳ tập luyện, tiến hành so sánh kết quả kiểm tra lần 1 và lần 2. Kết quả so sánh được trình bày trong bảng 1 như sau:

**Bảng 1. Đánh giá sự tăng trưởng thể lực chuyên môn của nam VĐV lứa tuổi 15 – 17 đội tuyển Pencak Silat quận Gò Vấp, Thành phố Hồ Chí Minh sau 6 tháng tập luyện**

TT	Test thể lực chuyên môn	Ban đầu		Sau 6 tháng		d	$\bar{W}$	t	P
		$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S				
1	Đá vòng cầu chân phải 20 giây vào đích (lần)	33.8	2.57	38.0	2.58	4.2	2.94	14.453	< 0.05
2	Đá vòng cầu chân trái 20 giây vào đích (lần)	30.3	1.77	33.4	1.78	3.1	2.44	13.286	< 0.05
3	Di chuyển đá vòng cầu luân phiên hai chân 30 giây vào hai đích khoảng cách 3m (lần)	20.7	1.49	24.7	1.77	4.0	4.4	18.974	< 0.05
4	Di chuyển đá tổng ngang luân phiên hai chân 20 giây vào hai đích khoảng cách 3m (lần)	22.9	1.73	27.5	1.84	4.6	4.58	17.25	< 0.05
5	Di chuyển đá tổng thẳng luân phiên hai chân 20 giây vào hai đích khoảng cách 3m (lần)	27.2	1.93	31.7	1.83	4.5	3.84	14.643	< 0.05
6	Di chuyển quét trước, quét sau chân thuận 20 giây vào hai đích khoảng cách 3m (lần)	11.4	0.97	15.1	0.99	3.7	7.01	14.212	< 0.05
7	Di chuyển đấm tay thuận 20 giây vào hai đích khoảng cách 3m (lần)	19.4	1.07	23.6	1.26	4.2	4.88	16.837	< 0.05

Căn cứ vào kết quả tại bảng 1 cho thấy:

• **Test đá vòng cầu chân phải 20 giây vào đích (lần):** Thành tích trung bình sau 1 năm tập luyện là 38.0 lần, tốt hơn 4.2 lần so với thời điểm ban đầu có thành tích trung bình là 33.8 lần, ứng với nhịp tăng trưởng  $\bar{W} = 2.94\%$ . Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê do  $t_{\text{tính}} = 14.453 > t_{\text{bảng}} = 2.262$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ . Như vậy, thành tích test đá vòng cầu chân phải 20 giây vào đích (lần) của các nam VĐV có sự tiến bộ rõ rệt sau tập luyện.

• **Test đá vòng cầu chân trái 20 giây vào đích (lần):** Thành tích trung bình sau 1 năm tập luyện là 33.4 lần, tốt hơn 3.1 lần so với thời điểm ban đầu có thành tích trung bình là 30.3 lần, ứng với nhịp tăng trưởng  $\bar{W} = 2.44\%$ . Sự khác biệt này có ý nghĩa thống

kê do  $t_{\text{tính}} = 13.286 > t_{\text{bảng}} = 2.262$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ . Như vậy, thành tích test đá vòng cầu chân trái 20 giây vào đích (lần) của các VĐV có sự tiến bộ rõ rệt sau tập luyện.

• **Test di chuyển đá vòng cầu luân phiên hai chân 30 giây vào hai đích khoảng cách 3m (lần):** Thành tích trung bình sau 1 năm tập luyện là 24.7 lần, tốt hơn 4.0 lần so với thời điểm ban đầu có thành tích trung bình là 20.7 lần, ứng với nhịp tăng trưởng  $\bar{W} = 4.4\%$ . Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê do  $t_{\text{tính}} = 18.974 > t_{\text{bảng}} = 2.262$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ . Như vậy, thành tích test di chuyển đá vòng cầu luân phiên hai chân 30 giây vào hai đích khoảng cách 3m (lần) của các nam VĐV có sự tiến bộ rõ rệt sau tập luyện.

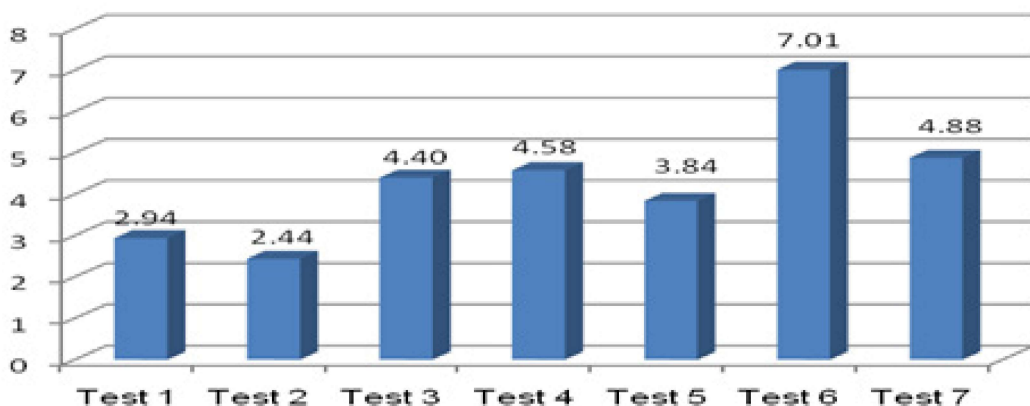
• **Test di chuyển đá tổng ngang luân**

**phiên hai chân 20 giây vào hai đích khoảng cách 3m (lần):** Thành tích trung bình sau 1 năm tập luyện là 27.5 lần, tốt hơn 4.6 lần so với thời điểm ban đầu có thành tích trung bình là 22.9 lần, ứng với nhịp tăng trưởng  $W = 4.58\%$ . Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê do  $t_{\text{tính}} = 17.25 > t_{\text{bảng}} = 2.262$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ . Như vậy, thành tích test di chuyển đá tổng ngang chân thuận 20 giây vào hai đích khoảng cách 3m (lần) của các nam VĐV có sự tiến bộ rõ rệt sau tập luyện.

- **Test di chuyển đá tổng thẳng luân phiên hai chân 20 giây vào hai đích khoảng cách 3m (lần):** Thành tích trung bình sau 1 năm tập luyện là 27.2 lần, tốt hơn 4.5 lần so với thời điểm ban đầu có thành tích trung bình là 31.7 lần, ứng với nhịp tăng trưởng  $W = 3.84\%$ . Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê do  $t_{\text{tính}} = 14.643 > t_{\text{bảng}} = 2.262$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ . Như vậy, thành tích test di chuyển đá tổng thẳng chân thuận 20 giây vào hai đích khoảng cách 3m (lần) của các VĐV có sự tiến bộ rõ rệt sau tập luyện.

- **Test di chuyển quét trước, quét sau chân thuận 20 giây vào hai đích khoảng cách 3m (lần):** Thành tích trung bình sau 1 năm tập luyện là 15.1 lần, tốt hơn 3.7 lần so với thời điểm ban đầu có thành tích trung bình là 11.4 lần, ứng với nhịp tăng trưởng  $W = 7.01\%$ . Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê do  $t_{\text{tính}} = 14.212 > t_{\text{bảng}} = 2.262$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ . Như vậy, thành tích test di chuyển quét trước, quét sau chân thuận 20 giây vào hai đích khoảng cách 3m (lần) của các nam VĐV có sự tiến bộ rõ rệt sau tập luyện.

- **Test di chuyển đâm tay thuận 20s vào hai đích khoảng cách 3m (lần):** Thành tích trung bình sau 1 năm tập luyện là 23.6 lần, tốt hơn 4.2 lần so với thời điểm ban đầu có thành tích trung bình là 19.4 lần, ứng với nhịp tăng trưởng  $W = 4.88\%$ . Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê do  $t_{\text{tính}} = 16.837 > t_{\text{bảng}} = 2.262$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ . Như vậy, thành tích test di chuyển đâm tay thuận 20 giây vào hai đích khoảng cách 3m (lần) của các nam VĐV có sự tiến bộ rõ rệt sau tập luyện.



**Biểu đồ 1: Đánh giá sự tăng trưởng về thể lực chuyên môn của nam VĐV lứa tuổi 15 – 17 đội tuyển Pencak Silat quận Gò Vấp, TP. Hồ Chí Minh sau 6 tháng tập luyện**

**KẾT LUẬN**

- Đã xác định được 7 test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV Pencak Silat lứa tuổi 15 – 17 quận Gò Vấp, Thành phố Hồ Chí Minh:

- + Đá vòng cầu chân phải 20 giây vào đích (lần)

- + Đá vòng cầu chân trái 20 giây vào đích (lần)

- + Di chuyển đá vòng cầu luân phiên hai chân 30 giây vào hai đích khoảng cách 3m (lần)

- + Di chuyển đá tổng ngang luân phiên hai chân 20 giây vào hai đích khoảng cách 3m (lần)

- + Di chuyển đá tổng thẳng luân phiên hai

chân 20 giây vào hai đích khoảng cách 3m (lần)

+ Di chuyển quét trước, quét sau chân thuận 20 giây vào hai đích khoảng cách 3m (lần)

+ Di chuyển nắm tay thuận 20 giây vào hai đích khoảng cách 3m (lần).

- Lựa chọn 30 bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nam vận động viên lứa tuổi 15 – 17 đội tuyển Pencak Silat quận Gò Vấp, Thành phố Hồ Chí Minh đồng thời xây dựng được chương trình huấn luyện thể lực cho từng giai đoạn huấn luyện khác nhau cho các

nam nam vận động viên lứa tuổi 15 – 17 đội tuyển Pencak Silat quận Gò Vấp, Thành phố Hồ Chí Minh

- Sau 6 tháng thực nghiệm, thể lực chuyên môn của nam vận động viên lứa tuổi 15 – 17 đội tuyển Pencak Silat quận Gò Vấp, Thành phố Hồ Chí Minh đều có sự tăng trưởng. Nhịp tăng trưởng test di chuyển quét trước, quét sau chân thuận 20 giây vào hai đích khoảng cách 3m (lần) tăng cao nhất với  $W = 7.01\%$  và test đá vòng cầu chân trái 20 giây vào đích (lần) có nhịp tăng trưởng thấp nhất  $W = 2.44\%$ .

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Trần Đức Dũng, Lưu Quang Hiệp, Trần Kim Tuyền, Lý Đức Trường (2003), *Giáo trình Pencak Silat*, Trường Đại học TDTT 1, NXB TDTT Hà Nội
- [2]. Dr. Diettrich Hare, dịch Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiền (1996), *Học thuyết huấn luyện*, NXB TDTT Hà Nội
- [3]. Trần Tuấn Hiếu, Lý Đức Trường, *Hệ thống các bài tập huấn luyện Pencak Silat*, NXB TDTT Hà Nội
- [4]. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), “*Sinh lý học TDTT*”, NXB TDTT Hà Nội.
- [5]. Huỳnh Trọng Khải, Đỗ Vĩnh (2010), *Giáo trình thống kê*, NXB TDTT Hà Nội.
- [6]. Bùi Trọng Toại, (2010), *Huấn luyện thể lực trong các môn võ thuật*, NXB TDTT
- [7]. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), “*Lý luận và phương pháp TDTT*”, NXB TDTT Hà Nội.
- [8]. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, NXB TDTT Hà Nội
- [9]. Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc (2010), *Giáo trình đo lường thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [10]. 10. Đỗ Vĩnh, Phạm Minh Quyền, Nguyễn Thị Yến (2006), “*Giáo trình tâm lý học lứa tuổi và tâm lý học sư phạm*”, NXB TDTT.

\*Nguồn bài viết: Phan Thị Tuyết Lan (2017), “Nghiên cứu sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật của nam vận động viên lứa tuổi 15 – 17 đội tuyển Pencak- Silat quận Gò Vấp, Thành phố Hồ Chí Minh”, Luận văn thạc sĩ Khoa học Giáo dục

*Bài nộp ngày 16/8/2024, phản biện ngày 05/9/2024, duyệt đăng ngày 20/9/2024*